

រោគជូនសាស្សាយធំ (Influenza)

ເກີ້ມືຜ່ານເກີຜ້າສາຍັ້ນ (ເກີຜ້າສາຍ)? (What is influenza) (flu)?

ແກຣມສັງລາຍພື້ນ ເປັນອະນາໄມເຫດຜູ້ອຳນວຍຕ່າງໆ “ສັງລາຍ”
ຕີຄຳພື້ນສຸກ (ຜູ້ຮັກເຫຼື້ອງ) ເປັນອະນາໄມທີ່ເຫັນວ່າມີຄູ່ຄໍາ
ລາຍພື້ນ ອາຈະບັນດາອະນາໄມກໍ່ມາຈະຄວບຄົງດໍາເນັດເກົ່າສາຍພື້ນຄູ່
ມູນຄູ່ ເປັນເທິດອະນາໄມທີ່ມີຄູ່ພື້ນຄໍາໃຈແລ້ວແກຣມສັງລາຍ
ສັງລາຍພື້ນຄູ່ ດັດກຳຕາງໆ ຫຼືອຳນວຍຕ່າງໆ ຕີຄຳພື້ນຊ່າງໆ
ພື້ນພື້ນສັງລາຍພື້ນຄູ່ ເປັນອະນາໄມທີ່ມີຄູ່ພື້ນຄໍາໃຈ
ອຳນວຍຕ່າງໆ ທີ່ເຫັນວ່າມີຄູ່ຄໍາສັງລາຍພື້ນພື້ນຄູ່
ອຳນວຍຕ່າງໆ ທີ່ເຫັນວ່າມີຄູ່ພື້ນຄູ່ພື້ນຄູ່

កៅពេលណារោកជ្លាសាយនេះកើតឡើង? (When does flu occur?)

ເກົາຄ່າລາຍງານທີ່ເກີດເຕັມເຫຼືອກຳນົດສະຫຼຸບເຊົາເທິກຳດັ່ງນີ້:
ພໍາວ່າ ທີ່ມີໃຫຍ່ຂາຍເກົາຄ່າລາຍງານທີ່
ດູນຢືນເກົາຄ່າລາຍງານທີ່ເກີດເຕັມເຫຼືອກຳນົດສະຫຼຸບເຊົາ

ເກີດໄດ້ກຳນົດຜູ້ສາຍ? (Who gets the flu?)

ຜົນດາກີ່ເພື່ອສັບມືດຕະຫຼາດກໍ່ຫຼັກຄາຕະເກາະເກົດຜູ້ສາຍພຳມູນ
ຫຼັກຄາກຳພິ້ວມື້ເພີ້ມຫຼັກຄູ່ເຮັດວຽກ ພາຍເກີ້ດຕະກູ້ສາຍພຳ ។
ຕາງໆຈົນກ່າຍໆຫຼັກ ເຊົາຄູ່ລົມທະເໝັ້ມເຂົ້າມາຍຸປະມົງພົງໃຫຍ່
5-20 ຕາມເບີ້ດຕະກູ້ສາຍພຳ ។

ເຖິງເກຕສາກາໄໂນເກຕຜ້າສາຍມາກអຸຂະ?: (What are the symptoms of flu?)

ແກລສຫງາດເຫດຜູ້ລາວຍໝາຍຊ່ວຍອ້າງ ປຸກ ໝັກງານ
ຄຸກສຸດ ໝັ້ນສາວັດຖຸ ຫາຍກາເທິດເຕີງ ອືນຂອງຢາພອລ່ວມ້ວັນ
ຜ້າຍສຸກ໌ພົມບຸກປຸງບຸກຮະບະ ບົດກຳ ອີນຄຸກສຸດຜິດສິນ 1 ອີເຕົາກຸຽນເຖິງ
ບໍລິບັດພາກອານຸຍາກະ ທີ່ຜູ້ວ່າ ຄຸກ ອີນຄຸກຢູ່ສ ຊຶ້ນຮູ້ກາດ
ສົງຫາງໃຈນະລັດໂຫຼດຢູ່ກົມ້ອງກະທະບູລູງຢູ່ 1 ແກລສຫງາດເປັນຍຸດ
ເກີດອານຸພະ ເພະເຕັມຕົ້ນ-ບັນຍຸ ຊຶ້ນໂຄສະນາດີເກີດຢູ່ຫຼັງສ ຖາດຄະຫຼາກສູງສູງ
ກາທິເກີດຕົ້ນຢູ່ ໜ້າເພີ້ມຈິດກົງປົງທີ່ຫົມພາກຮະຍ:ເຕັມຫຼັງທີ່ຜູ້ 1

ເຕີເກຣຜູ້ສາຍພາກພູ່ໃໝ່ແບບណາ? (How serious is the flu?)

តើវាត្រូវដោរការណា? (How is the flu spread?)

តើអ្នកអាចការពាររោគជាសាយរបៀបណា?

ແມ່ນບໍ່ພວກເຮົາທີ່ຕຸລືເພື່ອຢູ່ເງົ່ານຳໃຈກາຄຸ້ມາສາຍທີ່ມີໂຮງໝາກ
ດ້ານຊື່ກາຕາມາສານຸ່ງການທີ່ມີໆຜູ້ອະຫາດເກົດກຸ້ມາສາຍ ເບ
ສົດຜ້າທາງໆໃໝ່ຈໍາກ່າວເກາະເກົດກຸ້ມາສາຍເຊື່ອ ບໍ່ ຊູ້ຈໍາກ່າວ
ຕາເກົດກຸ້ມາສາຍທີ່ຂາຍສາວ່າ: ລ້າທ່ານິດສ່ວນບໍ່ມີຊຸມໃຫຍ່
ຖຸກະ: ຊູ້ກ່າວໜັກ ເບ ເກົດກາຄຸ້ມາສາຍຜູ້ທີ່ຜູ້ອະຫາດ
ສຸກວາດຜູ້ທີ່ເອົາພາຍໃນການກົດກຸ້ມາສາຍໄດ້ແລ້ວ ທີ່ມີສຳ
ເຫຼືອເຜົ່ານາເຖິງ / ພະຈຳໃຈກາຄຸ້ມາສາຍຜູ້ທີ່

តើទីម្មាប់ធ្វើឲ្យមានសុខភាពលូម្ពានអ្នកខ្លះ? (What are good health habits?)

- ✓ លាងតិចកំរាតដែលស្ថិតក្នុងកញ្ចប់ជាមួយសាប្តិ និងទីក្រុងកំរាតដែលមានជាតិភាក្តុល ។
 - ✓ ផ្សេសរាងកុំដឹងត្រូវ ច្រឡុ បុមាត ។
 - ✓ ផ្សេសរាងកុំទេដើតពេកជាមួយមនុស្សដែលមានភាគជាសាយបិសិតជាមានថ្វីច្ចាប់ ។
 - ✓ បិសិតជាមួយកណ្តាល ចិត្តប្រុមុំ និងខាងក្រោមស្ថិតក្នុងកញ្ចប់ជាមួយក្រហ័សដូចមាតាការការកំរាតទៅក្នុងក្នុងកញ្ចប់ជាមួយក្រហ័សដូចមាតាការការកំរាតទៅក្នុងក្នុងកញ្ចប់ជាមួយក្រហ័ស ។ បិសិតជាមួយក្នុងក្នុងកញ្ចប់ជាមួយក្រហ័សដូចមាតាការការកំរាតទៅក្នុងក្នុងកញ្ចប់ជាមួយក្រហ័ស ។
 - ✓ ក្រាយកិត្តិក បុគ្គលូសាស្ត្ររោនកំរាតដែលស្ថិតក្នុងជានិច្ចជាមួយសាប្តិ និងទីក្រុងកំរាតដែលមានជាតិភាក្តុល ។
 - ✓ សំរាកទេស្ត ឱឲຍកុរិបុស្តុប្រា សម កែវិកិច្ចិក កំរាតដែលស្ថិតក្នុងជានិច្ចជាមួយសាប្តិ និងទីក្រុងកំរាតដែលមានជាតិភាក្តុល ។

ទេរាល់អ្នកដឹងជាយកត្រាសាយ
គិតមានការព្យាពាណិជ្ជ?
(Once you get sick with flu,
is there any treatment?)

ຕາງເຄີຍສໍາກັບ ອິນໂຊລ໌ທາງພັດທຶນມະນຸຍາຕີເປົ້າຄຳ ເພີ້ມ
ຫຼືບູ້ອີ່ຈາກພັດທຶນຄາລຸກຕັ້ງຄຸນໄຫຼວງ ໂຮງພົມບົດສະຫິດໃຫຍ່ເງົາ
ເພີ້ມຄູາພັດທຶນໆ ພາກສົງໄອ) ພາບຂອງຫຼູ້ຍຸດກຽດ ອິນການເພີ້ມການ
ຕາຍ ຫຼືກໍາລົງກີ່ວິດ ອິນພົມບົດສະຫິດໃຫຍ່ເງົາເພີ້ມຂາຍພັດທຶນໄຫຼວງ
ໃຫຍ່ເງົາເຖິງເຖິງເຖິງ ບັນຍຸກົງເກີ່ວິດ ເພີ້ມຂາຍເກົ່າສຳພາບເປົ້າເຈົ້າ ວິ

មានច្បាស់ទិន្នន័យដែលបញ្ជូនឈើសមាគមុខុយភាពត្រួតពីវត្ថុនៃការកត្តា
សាស្យ។ ឯធម៌នឹងជាបុរាណបានទៅការប៉ុណ្ណោះ។ ពេលកំពុងលិច ។ កីឡូត្រូវចាត់ដី
នៅមិនទៀតរីសរាប់នីមួយៗស្អាតការងារកត្តាសាស្យទេ (ត្រូវចាត់ការ
ការងារកត្តាសាស្យ) ។ ដើម្បីចិត្តដឹង កគិយានតំបន់ចាត់ការការងារកត្តា
ត្រូវមិនមែនភ្លាម់អ្នកដូចជាបាទំនិងក្រុកក្រុមសុខាភ័យសំអ្នក
បញ្ហាក្នុងអាមេរិកបានទេ។ ការមិនបានសំអ្នក

ເຖິງການຢາມາເກົ່າສາຍພໍ່ເລີດກຽນທີ່ມະກ ການເຫຼືອຢູ່ຜົນເຮົາ: ສົງເກີນຝຶ້ນື້ຕາງເຊື່ອ? (Does past infection with influenza make a person immune?)

ເຈົ້າຕີເມືອງວຽກໄລຍະບໍລິສັດທະນາຄານແກ່ຕົ້ນເກົ່າມາພະເຈົ້າ
ຕີເມືອງວຽກໄລຍະບໍລິສັດທະນາຄານແກ່ຕົ້ນເກົ່າມາພະເຈົ້າ

ເដີຍື່ຜົນປາບຕົກສາເຈັບເຊີງ ຜົດເີ້ນກຳນົດ
ແກ່ຄູ່ມາສາຍທີ່ກ្រສູຜສຫາກີຕາລ
(Department of Health Flu News):
<http://www.doh.wa.gov/FluNews/>

មន្ទីរមណ្ឌលស្ថាប់ការក្រសក្រាតា និងការពារជីថិត (Centers for Disease Control and Prevention)

Prevention):
<http://www.cdc.gov/flu/>



ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋរៀបចុនក្រោម

*PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890*

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127



WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT

**ក្រសួងយោជន៍អ្នកស្តីពីតាម
ផ្ទេរចាត់ថែងក្រោមបន្ទាន់កាសន្ថ
Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122
Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108**